

**ASUPAN MAKANAN ANAK BALITA GIZI KURANG DI JORONG  
MANGGOPOH DALAM NAGARI ULAKAN TAPAKIS  
KABUPATEN PADANG PARIAMAN**



**NOVI SURYATI  
1207550/12**

\

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
JURUSAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
Wisuda periode: Juni 2015**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

ASUPAN MAKANAN ANAK BALITA GIZI KURANG DIJORONG  
MANGGOPOH DALAM NAGARI ULAKAN TAPAKIS KABUPATEN  
PADANG PARIAMAN

NOVI SURYATI

Artikel ini disusun berdasarkan skripsi Novi Suryati untuk persyaratan  
wisuda periode Juni 2015 dan telah diperiksa/ditetujui oleh  
kedua pembimbing

Pembimbing I



Dr. Elida M.Pd  
NIP. 19611111 198903 2003

Padang, Mei 2015

Pembimbing II



Dra. Lucy Fridayati M.Kes  
NIP. 19620518 198602 2001

## **ASUPAN MAKANAN ANAK BALITA GIZI KURANG DI JORONG MANGGOPOH DALAM NAGARI ULAKAN TAPAKIS KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Novi Suryati<sup>1</sup>, Elida<sup>2</sup>, Lucy Fridayati<sup>2</sup>  
Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga  
FT Universitas Negeri Padang  
[oppiela@ymail.com](mailto:oppiela@ymail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi dengan ditemukannya anak balita yang mengalami gizi kurang di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mendeskripsikan bagaimana asupan makanan anak balita gizi kurang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Sumber datanya yaitu ibu-ibu yang mempunyai anak balita gizi kurang dengan menggunakan teknik penentuan sampel sumber data dengan Snowball Sampling. Data dikumpulkan dengan cara melakukan observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menggambarkan bahwa (1) Menu makanan yang dihidangkan untuk anak balita gizi kurang tidak beragam, tidak bergizi, tidak seimbang tetapi aman untuk dikonsumsi (2) Frekuensi makan terdiri dari makan pagi berkisar dari jam 08.00-10.30 WIB, makan siang berkisar dari jam 13.00-15.00 WIB dan tidak semua informan memberikan makan malam (3) Jumlah asupan makanan terdiri dari Karbohidrat 100-200 gram, Protein 50-100 gram, vitamin 50-100 gram dan mineral 200 cc.

**Kata kunci: Asupan makanan Anak Balita Gizi Kurang**

### **Abstract**

This research is conducted because the phenomenon of children who get less nutrient called malnutrition at Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Padang Pariaman Regency. The purpose of this research is to describe how the providing food of malnutrition children. It is a kind of descriptive qualitative research which the source of the data is gotten from mothers who has the children in undernutrition. The sampling technique used in this research is snowball sampling. The data is collected by doing observations, interviews and documentations. The result of the research shows that (1) there is no variation menu given to the children and there is unbalanced food supply with the nutrition need (2) the frequent of eating are breakfast about 8.am to 10.30 am, Lunch is about 1pm-3pm and not all the informant get dinner for the children (3) food supply consist of 100-200 gr of carbohydrate, 50-100 gr protein, 50-100 gr vitamins and 200cc of mineral

**Keyword: Providing Food of Malnourished Children**

---

<sup>1</sup>Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga

<sup>2</sup>Dosen Kesejahteraan Keluarga FT-UNP

## A. Pendahuluan

Keberhasilan pembangunan nasional suatu bangsa ditentukan oleh ketersediaan SDM berkualitas, untuk menciptakan SDM yang berkualitas tentunya banyak factor yang harus diperhatikan antara lain, factor gizi, pangan, kesehatan, pendidikan, informasi, teknologi dan jasa pelayanan lainnya. Dari sekian banyak faktor tersebut, faktor gizi memegang peranan yang paling penting. Anak tidak akan bisa hidup sehat dan berumur panjang jika kekurangan gizi. Anak dikatakan mengalami gangguan gizi apabila hasil penimbangan di bawah standar baku. Ciri-ciri anak balita gizi kurang secara umum antara lain: anak kurus, badan anak lemah dan lesu, rambut kusam, kulit kering, nafsu makan kurang, cengeng dan pertumbuhan lambat, (Widodo, 2004:96).

Anak yang sehat akan terlihat dari pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar sesuai pertumbuhan fisik anak tersebut.

Menurut Eva Ellya Sibagariang (2010 : 96):

Ciri anak sehat diantaranya: (a) tumbuh dengan baik, (b) dilihat dari fisik dan tingkah lakunya, anak yang sehat akan merasa senang apabila diajak bermain, periang, dan penuh dengan semangat, (c) berat badan dan tinggi badan naik secara teratur dan proporsional sesuai dengan umur, (d) mata bersih dan bersinar, (e) nafsu makan baik, (f) pernafasan tidak bau, (g) kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering, (h) bibir dan lidah tampak segar, (i) mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Anak sehat memerlukan lingkungan yang sehat agar potensinya dapat tumbuh dengan optimal. Dengan demikian, para orang tua memegang peranan penting dalam menciptakan lingkungan tersebut untuk merangsang potensi anak

agar dapat berkembang secara maksimal terutama melalui asupan makanan. Untuk mendapat asupan makanan yang bermutu, peranan orang tua atau ibu sangat perlu sekali untuk memperhatikan kebutuhan makanan yang di butuhkan anak balita. Ibu merupakan orang yang terdekat dalam mendidik dan membimbing anak. Terkait dengan pernyataan di atas maka Ibu memegang peranan penting dalam mendidik dan mengatur pola makan pada anak.

Fenomena ini mengharuskan semua kelompok masyarakat mengerti dan mengetahui fungsi gizi dan peningkatan penggunaannya. Gangguan gizi yang sekarang menimpa anak balita ini dapat dilihat dari pertumbuhan dan perkembangan anak secara medis yaitu dengan melihat hasil penimbangan dan pengukuran berat badan yang dibandingkan dengan umur yang sudah distandarkan. Agar anak balita dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, maka salah satu faktor yang penting yang perlu diperhatikan yaitu makanan yang dikonsumsi anak balita sehari-hari harus mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup dan juga makanan yang dikonsumsi haruslah bervariasi sebagai mana yang diungkapkan Eva Ellya Sibagariang (2010 : 97) “Setelah anak berumur 1 tahun, menuya harus bervariasi untuk mencegah kebosanan dan diberi susu, sereal seperti : (bubur beras, roti) daging, sup, sayuran dan buah-buahan”.

Jorong Manggopoh Dalam adalah wilayah yang banyak mengalami gizi kurang pada anak balita. Berdasarkan pra survey, ditemukan daerah ini merupakan daerah yang kaya akan sumber daya alamnya, diantaranya: banyaknya penghasil ikan dan pertanian, tetapi masih banyak ditemukan balita yang mengalami gizi kurang, seharusnya tidak ada lagi ditemukan permasalahan tersebut karena anak itu bias diberikan makanan yang cukup gizi. Banyak anak balita yang mengalami gizi kurang tentu banyak factor penyebab terjadinya. Menurut I Dewa Nyoman (2012:13) menyatakan bahwa : “faktor penyebab gizi kurang pada anak balita terdiri dari dua penyebab yaitu penyebab langsung yang terdapat dari asupan makanan yang meliputi persediaan makanan di rumah dan penyebab tidak langsung yaitu penyakit infeksi pada anak balita”.

Hasil pengamatan dan wawancara awal yang penulis lakukan dari beberapa ibu-ibu yang anak balitanya bermasalah dengan gizi kurang di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman, penulis menemukan salah satu faktor anak balita yang bermasalah dengan gizi nya yaitu dari asupan makanannya yang kurang berimbang antara zat-zat gizi yang diperoleh anak balita. Salah satu zat- zat gizi tersebut yaitu protein, padahal daerah ini penghasil ikan tetapi masih banyak yang mengalami gizi kurang. Hal ini jika di biarkan akan berakibat anak tumbuh dan berkembang tidak menjadi anak yang cerdas, sehat dan kreatif.

Berdasarkan latar belakang masalah maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana asupan makanan anak balita gizi kurang yang

mencakup: Menu makanan yang dihidangkan untuk anak balita gizi kurang, frekuensi makan yang diberikan pada anak balita gizi kurang dan jumlah asupan makanan yang diberikan pada anak balita gizi kurang.

## **B. Metodologi Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode kualitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Jorong Manggopoh Dalam Nagari Ulakan Tapakis Kabupaten Padang Pariaman yang dilakukan pada tanggal 2-4 Januari 2015. Objek yang diteliti adalah asupan makanan anak balita gizi kurang. Jenis data yang digunakan yaitu data primer dan data skunder. Sumber data dalam penelitian ini yaitu ibu-ibu yang mempunyai anak balita gizi kurang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan panduan observasi, pedoman wawancara dan dokumentasi. Untuk Keabsahan Data dalam penelitian ini meliputi uji kredibilitas, uji transferability, uji depenability dan uji comfirmability. Teknik analisis data kualitatif meliputi tiga alur kegiatan yaitu reduksi data, penyajian data dan kesimpulan atau verifikasi.

## **C. Pembahasan**

Hasil penelitian ini membahas tentang asupan makanan anak balita gizi kurang yang terdiri dari:

## **1. Menu Makanan yang dihidangkan untuk Anak Balita Gizi Kurang**

Menu yang diberikan pada anak balita gizi kurang ini diantaranya menu B2SA yaitu Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman yang diuraikan dibawah ini:

### **a) Beragam**

Menu yang diberikan pada anak balita gizi kurang harus beragam dilihat dari segi bahan, warna dan bentuk dari makanan tersebut, yaitu:

#### **1) Bahan Makanan**

Berdasarkan reduksi data yang peneliti lakukan dengan metode wawancara dan observasi dapat disimpulkan bahwa menu yang diberikan kepada anak balita tidak beragam dan kurangnya variasi menu. Hal ini tentunya akan memberikan hasil yang kurang dalam pemberian menu pada makan anak balita. Menurut Hartoko (2013: 1) menyatakan bahwa:

Beragam adalah Bahan makanan yang digunakan bervariasi, untuk mencukupi kebutuhan nutrisi dibandingkan hanya makan beberapa jenis bahan makanan saja. Teknik pengolahan, tekstur, warna makanan juga harus bervariasi supaya anak balita tidak bosan dengan menu yang ada.

Makanan yang dihidangkan untuk anak balita hendaknya beranekaragam agar tidak menimbulkan kebosanan pada anak. Akan tetapi, dalam pemberian makanan pada anak balita tidak semua ibu-ibu menerapkannya. Harusnya menu yang diberikan sesuai dengan kebutuhan pada anak balita agar dapat tumbuh menjadi anak yang



cerdas dan berkembang baik. Hasil dokumentasi peneliti terhadap bahan yang beragam dari makanan yang dihidangkan dilihat dari gambar 1 dibawah ini:



Gambar 1: Bahan Beragam dari Makanan yang dihidangkan

## 2) Warna makanan

Berdasarkan reduksi data yang peneliti lakukan dengan menggunakan metode wawancara dan observasi kepada informan terhadap menu yang dihidangkan tidak menggunakan warna yang beragam dari makanannya. Hal ini diduga karena informan kurangnya pengetahuan dan perhatian dalam memberikan warna yang beragam pada menu makanan anaknya, masih ada juga menggunakan warna yang sejenis dari setiap menu yang diberikan sehingga kurangnya semangat anak dalam mengkonsumsi makanan. Sebagaimana yang diungkapkan Hartoko (2013:1) adalah “Warna makanan haruslah bervariasi dan beragam supaya anak balita tidak bosan dengan menu yang ada dan semangat dalam mengkonsumsi makanan”. Hasil dokumentasi peneliti terhadap warna yang beragam dari makanan yang dihidangkan dilihat dari gambar 2 dibawah ini:



Gambar 2 : Warna Beragam dari Makanan yang dihidangkan

### 3) Bentuk makanan

Berdasarkan reduksi data yang peneliti lakukan dengan menggunakan metode wawancara dan observasi terhadap menu makanan anak balita gizi kurang yakni terhadap informan sebanyak 8 orang, semua informan memberikan bentuk makanan yang beragam karena terlihat dari informan yang mengolah makanannya yaitu dengan digoreng, digulai, ditumis dan direbus. Hal ini di duga karena informan kurangnya pengetahuan dan tidak memberikan variasi bentuk dalam mengolah makanan yang beragam bagi anaknya sehingga kurangnya semangat anak dalam mengkonsumsi makanan.

Hasil dokumentasi peneliti terhadap bentuk yang beragam dari makanan yang dihidangkan dilihat dari gambar 3 dibawah ini:



Gambar 3 : Bentuk Beragam dari Makanan yang dihidangkan

## **b) Bergizi**

Zat-zat gizi pada menu makanan yang diberikan pada anak balita gizi kurang meliputi karbohidrat, protein, vitamin dan mineral dapat diuraikan sebagai berikut:

### **1) Karbohidrat**

Berdasarkan hasil reduksi data yang peneliti lakukan terhadap informan melalui wawancara dan observasi dapat diambil kesimpulan bahwa ada 6 dari 8 orang informan memberikan karbohidrat pada anaknya berupa nasi putih dan 2 orang informan setiap hari memberikan bubur milna. Asupan gizi yang baik sangat dibutuhkan anak balita untuk pertumbuhan otak yang maksimal agar anak balita bisa tumbuh menjadi anak yang cerdas. Sebagaimana yang diungkapkan Sunita Almatsier (2005:286) yaitu “Karbohidrat bermanfaat untuk memberi rasa kenyang yang terdiri dari nasi, jagung, ubi jalar, singkong, talas dan sagu”. Akan tetapi dalam kenyataannya masih ada juga informan yang belum memberikan nasi, padahal dalam usianya sudah seharusnya makan nasi tetapi masih juga diberikan bubur. Hal ini berdampak pada tumbuh kembang anak balita yaitu kurang semangatnya anak dalam keseharian karena tidak adanya sumber karbohidrat yang dikonsumsi.

## 2) Protein

Berdasarkan hasil reduksi data yang peneliti lakukan terhadap informan melalui wawancara dan observasi dapat diambil kesimpulan bahwa ada 5 dari 8 orang informan memberikan protein pada anaknya yaitu ikan laut, ikan air tawar, ayam, belut dan telur ayam. Dan 2 orang informan setiap hari memberikan bubur milna tidak diberikan protein dan juga 1 orang informan memberikan mie instan tidak diberi protein. Sebagaimana yang diungkapkan Eva Ellya (2010:56) menyatakan bahwa:

Protein sangat berperan penting untuk pertumbuhan manusia demi kelangsungan hidupnya diantaranya:

1. Untuk pertumbuhan dan pemeliharaan
2. Untuk mengganti sel-sel tubuh yang rusak
3. Untuk mengatur keseimbangan air dalam tubuh
4. Untuk pembentukan antibody

## 3) Vitamin

Berdasarkan hasil reduksi data yang peneliti lakukan terhadap informan melalui wawancara dan observasi dapat diambil kesimpulan bahwa dari 8 orang informan terdapat 3 orang informan yang memberikan sayur pada anaknya dan 5 orang informan tidak memberikan vitamin berupa sayuran pada anaknya. Hal ini diduga karena kurangnya pengetahuan informan dan tidak mempunyai waktu dalam mengolah sayur. Sebagaimana Menurut Sunita Almaitser

(1982:287) menyatakan bahwa “Sayur berguna untuk memberikan rasa segar dan melancarkan proses menelan makanan karena biasanya dihidangkan dalam bentuk berkuah yaitu sayur daun-daunan, umbi-umbian dan kacang-kacangan”.

#### 4) Mineral

Berdasarkan hasil reduksi data yang peneliti lakukan dengan menggunakan metode wawancara dan observasi terhadap menu yang diberikan pada anak balita yakni dari 8 orang informan memberikan mineral berupa air putih dan terdapatnya 1 orang informan yang tidak memberikan mineral berupa susu pada anaknya karena anak tidak mau minum susu dan 7 orang informan memberikan susu. Susu yang diberikan yaitu susu formula SGM dan susu kental manis. Sebagaimana yang diungkapkan Eva Ellya Sibagariang (2010:58) menyatakan bahwa:

Setiap sumber mineral punya fungsi masing-masingnya yang harus dicukupi, dimana kadar mineral dalam tubuh harus seimbang demi kesehatan tubuh dengan cara banyak mengkonsumsi buah-buahan, susu dan sayuran yang menjadi sumber mineral alami.

#### c) Seimbang

Berdasarkan hasil dari reduksi data yang peneliti lakukan terhadap informan melalui wawancara dan observasi dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapatnya informan yang memberikan menu seimbang pada anaknya antara karbohidrat, protein, vitamin dan mineral. Pada menu yang

diberikan pada anak haruslah sesuai antara jenis dan jumlah makanan yang diberikan. Sesuai dengan pendapat Sunita Almatsier (2005:285) menyatakan bahwa:

Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses pertumbuhan dan perkembangan.

Berimbang yang dimaksud dalam menu adalah proporsi zat gizi yang dikonsumsi sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh anak balita. Jika tidak seimbang maka akan berakibat timbulnya masalah gizi baik itu kurang gizi atau kelebihan gizi (Hartoko, 2012:1).

#### **d) Aman**

Berdasarkan hasil reduksi data yang peneliti lakukan dengan wawancara dan observasi kepada informan dapat disimpulkan bahwa informan telah memberikan makan yang aman pada anaknya yaitu makanannya berkuah, lunak dan tidak bertulang. Menurut Santoso (2004:148), hal yang harus diperhatikan dalam memberikan makanan untuk anak balita:

- 1) Porsi anak tidak terlalu besar, untuk anak yang banyak makannya, dapat diberikan tambahan makanan
- 2) Makanan cukup basah karena berkuah (tidak amat kering) agar mudah ditelan anak
- 3) Potongan makanan dan ukuran makanan cukup kecil sehingga mudah dimasukkan ke dalam mulut anak dan mudah dikunyah
- 4) Tidak berduri atau bertulang kecil

## **2. Frekuensi makan anak balita gizi kurang**

Frekuensi makan adalah jumlah pemberian makan dalam satu waktu yang ditentukan yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam. Makan pagi berkisar dari jam 07.00- 10.30 WIB, makan siang berkisar dari jam 13.00-15.00 WIB dan makan malam berkisar dari jam 19.00-20.00 WIB.

## **3. Jumlah asupan makanan anak balita gizi kurang**

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi terhadap semua informan mengenai jumlah makanan yang diberikan kepada anak balita dapat diuraikan sebagai berikut:

### **a) Karbohidrat**

Hasil reduksi data yang peneliti lakukan terhadap informan melalui wawancara dan observasi dapat diambil kesimpulan bahwa banyak nya nasi yang diberikan pada anaknya diperkirakan berkisar antara 100-200 gram. Makanan yang diberikan itupun tidak terkontrol, kadang habis kadang tidak, sesuai dengan kesukaannya saja. Menurut Eva Ellya (2010:19) menjelaskan bahwa:

Fungsi utama karbohidrat adalah menyediakan energi bagi tubuh, 1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kkal. Sebagian karbohidrat di dalam tubuh berada dalam sirkulasi glukosa untuk keperluan energi, sebagian disimpan sebagai glikogen dalam hati dan jaringan otot dan sebagian diubah menjadi lemak untuk kemudian disimpan sebagai cadangan energi.

b) Protein

Berdasarkan hasil reduksi data yang peneliti lakukan terhadap informan melalui wawancara dan observasi dapat diambil kesimpulan bahwa 8 orang informan, terdapat 5 orang informan memberikan protein berupa lauk pauk diperkirakan berkisar dengan berat 50-100 gram. Protein yang diberikan yaitu rata-rata anaknya menyukai ikan, belut, ayam dan telur tetapi dengan jumlah yang berbeda setiap harinya. Menurut Eva Ellya (2010:30) menyatakan bahwa “gizi kurang sering terjadi karena makanan yang tidak seimbang, terutama dalam hal protein”. Lebih lanjut dijelaskan Eva Ellya (2010:38) yaitu “Kebutuhan protein untuk anak-anak sedang tumbuh, diperlukan protein yang lebih banyak yaitu 3 gram tiap satu kilogram berat badannya”

c) Vitamin

Berdasarkan hasil reduksi data yang peneliti lakukan terhadap informan melalui wawancara dan observasi dapat diambil kesimpulan bahwa dari 8 orang informan terdapat 3 orang informan yang memberikan vitamin berupa sayur-sayuran pada anak balitanya berkisar dengan berat 50-100 gram dan 5 orang informan tidak memberikan sayuran sedangkan 2 orang informan memberikan vitamin berupa buah-buahan yaitu buah pepaya. Hal ini sesuai dengan yang dikatakan Ayu Bulan (2012:8) yaitu “Sayur yang dibutuhkan pada anak yang berumur 1-5 tahun adalah 100



gram sekali makan sesuai dengan Anjuran makan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi anak”.

## **D. Kesimpulan Dan Saran**

### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi maka dapat diambil kesimpulan yaitu Menu makanan yang dihidangkan untuk anak balita gizi kurang yang mengacu kepada menu B2SA. Menu B2SA yaitu Beragam, Bergizi, Seimbang dan Aman. Frekuensi pemberian makan pada umumnya hanya 2 atau 3 kali sehari yaitu makan pagi dan makan siang dan ada salah seorang informan yang tidak memberikan makan malam. Kurangnya frekuensi pemberian makan pada anak disebabkan karena anak banyak jajan makanan ringan di luar seperti chiki-chiki, permen dan coklat. Sehingga nafsu makan anak berkurang atau tidak mau makan. Jumlah asupan makanan anak balita kurang gizi terdiri dari makanan pokok berkisar antara 100-200 gram, lauk pauk berkisar dengan berat 50-100 gram, sayur-sayuran berkisar dengan berat 50-100 gram, buah-buahan berkisar dengan berat 100 gram dan susu dengan berat 200cc.

### **2. Saran**

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari penelitian ini belum sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan di dalam penulisannya, untuk itu peneliti menyarankan: Menu makanan yang diberikan kepada anak

balita hendaknya sesuai dengan B2SA (bergizi, berimbang, seimbang dan aman). Frekuensi pemberian makan pada anak lebih ditingkatkan atau menambah frekuensi pemberian makanan menjadi lima dan enam kali sehari, walaupun porsi kecil tapi sering diberikan dan diiringi juga dengan makanan selingan yang bergizi. Hendaknya membuat makanan pada anak harus teratur dan jangan biarkan anak selalu jajan di luar apalagi kalau sudah mendekati waktu makan.

### DAFTAR PUSTAKA

Dewa,dkk. 2012.*Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC

Ellya, Sibagariang Eva. 2010. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*, Jakarta : Trans Info Media

Hartoko, (2012).*Syarat Makanan Aman Bergizi, Beragam, Berimbang Dan Halal*.

Diakses pada tanggal 4 Juni 2013

dari <http://hartoko.wordpress.com/2012/10/01/syarat-makanan-aman-bergizi-berimbang-beragam-dan-halal-ab3h/>

Judarwanto, widodo.2004.*Mengatasi kesulitan Makan Pada Anak*. Jakarta : Puspa Swara

Soegeng, Santoso dkk. 2009. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta:Rineka Cipta.

Sunita, Almatsier. 2003. *Prinsip Dasar atau ilmu Gizi*, Jakarta.PT Gramedia Pustaka Utama.